

причин – 11,78%. Среднее значение показателя составило 14,68 случаев на 100 работниц. Минимальный показатель 10,80 случаев на 100 работниц зафиксирован в 2014 году, максимальный – 20,00 случаев на 100 работниц в 2016 году.

Травматизм является важной медико-социальной проблемой, так как занимает ведущие ранговые места в структуре заболеваемости экономически развитых стран, что сопоставимо с полученными нами данными.

Выводы. Таким образом, в структуре заболеваемости с ВУТ женщин-водителей троллейбуса преобладали болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, а также травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин. Преобладание данных нозологических форм обусловлено влиянием комплекса различных факторов окружающей среды, включая и влияние условий труда, что требует разработки эффективных профилактических мероприятий.

Литература:

1. Денисов, Э.И. Доказательность в медицине труда: принципы и оценка связи нарушений здоровья с работой / Э.И. Денисов, П.В. Чесалин // Медицина труда и промышленная экология. – 2006. – № 11. – С. 6–14.
2. Зиганшин, А. М. Влияние неблагоприятных факторов образа жизни на организм женщины / А. М. Зиганшин, В. А. Кулавский // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2011. – Т. 16. – С. 39–39.
3. Инструкции по оценке условий труда при аттестации рабочих мест по условиям труда и предоставлению компенсаций по ее результатам: утв. Постановлением М-ва труда и соц. защиты Респ. Беларусь 22.02.2008. – Минск: «Издательство «Белорусский Дом печати», 2008. – 82 с.
4. Углубленный анализ заболеваемости с временной утратой трудоспособности работающих: метод. Указания МУ 112-9911 РБ 99: утв. 30.11.1999 / Мин-во здравоохран. Респ. Беларусь; сост. Р. Д. Клебанов [и др.]. – Минск, 1999. – 21 с.

ЗНАЧЕНИЕ ХРОНОТИПОВ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПЛАНИРОВАНИЯ РЕЖИМА ДНЯ

Кузьмицкая Ю.Ю., Манюк В.В., Лаба Е.А.

студенты 3 курса лечебного факультета

Научные руководители – ст. преподаватель Г.Д. Смирнова, доцент Е.А. Мойсеёнок

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность: Биоритмологическая организация каждого человека имеет индивидуальные особенности. По характеру суточных биоритмов физической и умственной активности оказалось возможным разделить всех людей на три типа: утренний («жаворонки»), вечерний («совы») и дневной («голуби»). У «сов» максимум суточных биоритмов активности и покоя сдвинут на более поздние, а у «жаворонков» – на более ранние часы. У «голубей» пик

активности приходится примерно на середину дневного периода. Около 20% людей имеет хорошо выраженный утренний или вечерний тип активности. Определение хронотипа человека производится на основе специально разработанных тестов.

Хронотип передается по наследству. Это такой же генетически запрограммированный показатель, как, например, цвет глаз или цвет волос. С хронотипом связаны определенные черты характера, показатели здоровья и адаптационных возможностей. Например, «совы» в большей степени, чем «жаворонки», подвержены риску возникновения сердечно-сосудистой патологии, однако их биоритмы более пластичны, они лучше приспосабливаются к новым режимам жизнедеятельности. У «жаворонков» многие показатели здоровья лучше, чем у «сов», но они более консервативны и с трудом переносят изменения привычного режима жизни.

По определению экспертов ВОЗ, здоровый образ жизни человека – образ жизни, способствующий сохранению здоровья. К базовым компонентам, на основе которых строится ведение здорового образа жизни, относятся: рациональное питание, физическая активность, личная гигиена, режим дня, отказ от вредных привычек. Организация рационального режима дня учащегося должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного учебного заведения (расписания занятий), оптимального использования имеющихся условий учебы и быта, понимания своих индивидуальных особенностей.

Актуальность работы заключается в том, что большинство учащихся не в состоянии рационально использовать время для достижения своих целей, и особенно, для реализации своих интеллектуальных и творческих возможностей. За последние годы специалисты в области образования разработали инновационные технологии, не задаваясь вопросами о влиянии нагрузок на организм школьников. К тому же не учитываются индивидуальные особенности суточного хронотипа у школьников, а висцеральные признаки в разные периоды учебного года полностью не изучены. По этим причинам, составляя режим труда и отдыха, а также расписание уроков и определяя начало учебного дня, администрация учебных заведений не уделяет достаточного внимания данной проблеме, тем самым не обеспечивая для школьников оптимальных условий обучения, а значит и сохранения их здоровья.

Практическая значимость работы заключается в выдаче рекомендаций при составлении расписания и формировании классов с учетом индивидуальных особенностей детей.

Цель: определить индивидуальные хронотипы у школьников, их влияние на успеваемость и общее физическое состояние, найти взаимосвязь между временем организации занятий и хронотипом, разработать практические рекомендации по планированию режима дня.

Материалы и методы исследования. Обследовано 273 школьников – учащихся 6–8 классов ГУО «Средняя школа № 31 г. Гродно». Валеологическое исследование включало добровольное анкетирование, изучение и анализ литературных и информационных источников. Для определе-

ния хронотипа и определения типа работоспособности по времени использован тест Остберга. Статистическая обработка результатов проведена на персональном компьютере в программе Excel.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследований распределение хронотипов было следующим: «жаворонки» – 19%, «совы» – 35%, «голуби» – 46%, что характеризует школьников как имеющих индивидуальные особенности подготовки к занятиям и определенную работоспособность.

Большинство людей четко ощущает свою активность в течение суток. Биологический ритм непосредственно влияет на самочувствие и трудоспособность, а также на интеллектуальную, физическую и эмоциональную активность человека.

Анализ оптимального времени наивысшей интеллектуальной активности и работоспособности показал, что у 34,1% респондентов – это период с 11:00 до 13:00 или с 15:00 до 17:00. Промежуток с 8:00 до 10:00 выбран 17,6% учащихся, с 19:00 до 21:00 – 14,2% школьников.

Лучшим временем для физической активности и занятий спортом для 34,1% респондентов оказался период с 11:00 до 13:00, для 30,6% – с 8:00 до 10:00, для 28,3% – с 15:00 до 17:00 и 7% – с 19:00 до 21:00.

Определяя свое наилучшее психо-эмоциональное самочувствие, 45,9% школьников выбрали период с 10:00 до 16:00, 17,6% – с 16:00 до 20:00, 12,9% – с 20:00 до 24:00 и 11,8% – с 5:00 до 8:00 или с 8:00 до 10:00.

Выводы. По итогам анализа результатов анкетирования можно сделать вывод, что почти половина учащихся (46%) являются «голубями», пик умственной активности приходится на промежуток с 11:00 до 17:00. Также отметим, что период с 8:00 до 10:00 у 17,6% учащихся составил пик умственной активности, а 30,6% – физической. При планировании расписания для учащихся в утреннее время желательно ставить занятия спортом или легкие предметы, а контрольные работы и тяжелые предметы (математика, физика) ставить в период с 11:00 до 17:00.

Организация рационального режима дня учащегося, несомненно, является важным вопросом, решению которого необходимо уделять больше внимания во всех социальных институтах, в первую очередь в школе и семье. Для рационального использования своего времени учащимся необходимо, прежде всего, четко уяснить свои основные функции, цели, задачи и бюджет времени. При планировании использования времени следует принять во внимание следующие рекомендации ученых-педагогов (В. И. Андреев и др.):

1. Чаще меняйте виды деятельности учащихся на уроке.
2. Тщательно отбирайте содержание учебного материала для организации самостоятельной работы школьников в соответствии с их возможностями.
3. Не допускайте учебных перегрузок учащихся.
4. В процессе занятий используйте приемы эмоциональной разрядки, релаксации, аутотренинга, применяйте рефлекссию.
5. Поддерживайте необходимые санитарно-гигиенические условия при проведении урока (освещенность и проветриваемость кабинета, оптимальный температурный режим и др.).

Так же следует учитывать следующие основные правила:

1. Среди учащихся 6–8-х классов численно доминируют «голуби» (46%), затем следуют «совы» (35%) и «жаворонки» (19%).
2. Не желательно использовать время для проведения занятий по основным предметам в пределах от 13:00 до 14:30, являющееся пиком наименьшей активности для всех хронотипов.
3. Для составления хорошего плана с чётким указанием использованного времени необходимо распределить цели и задачи с учетом времени наивысшей умственной и физической работоспособности.
4. Основные принципы составления плана – регулярность, системность, последовательность.
5. Для обеспечения реальности планирования следует планировать такой объём задач, с которым учащийся может реально справиться.

Литература:

1. Артюнина, Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учеб. пособие / Г.П. Артюнина, С.А. Игнаткова. – М.: Академический проект, 2009. – 560 с.
2. Интересы и потребности современных детей и подростков / Б.З. Вульф [и др.]; под общ.ред. Б.З. Вульфов. – Санкт-Петербург: КАРО, 2007. – 144 с.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ПРОДУКТОВ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ ЛАПШИ СО ВКУСОМ «КУРИЦА»

Кухарчик И.В., Макушенко К.С.

студентки 3 курса лечебного факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Е.В. Синкевич

Кафедра общей гигиены и экологии

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Актуальность. Здоровье человека в значительной степени определяется его пищевым статусом и может быть достигнуто и сохранено только при условии полного удовлетворения физических потребностей в энергии и пищевых веществах. Из всех факторов, действующих на организм человека, важнейшим является питание, обеспечивающее физическую и умственную работоспособность, здоровье, продолжительность жизни, так как пищевые вещества в процессе метаболизма превращаются в структурные элементы клеток нашего организма, обеспечивая его жизнедеятельность [1, 3].

Актуальность работы заключается в том, что в последнее время много внимания уделяется вопросу здорового питания: есть огромное множество телевизионных передач, посвященных этой проблеме; пишут много книг и научных статей о том, как правильно питаться и какие продукты могут оказывать отрицательное воздействие на организм человека и на растущий организм ребенка в частности. Но все-таки находятся люди, которые употребляют «неполезные» продукты, зная об их отрицательном влиянии на организм [2].